Lección 1
(25 de Diciembre de 2010 al 1º de Enero de 2011)

Las emociones

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"De cierto, de cierto os digo, que vosotros lloraréis y lamentaréis, y el mundo se alegrará; pero aunque vosotros estéis tristes, vuestra tristeza se convertirá en gozo"* (Juan 16:20)

Pregunta de confraternización: ¿Qué emociones fuertes has experimentado durante este año?

Idea Central: Las emociones deben expresarse, con Cristo las negativas se vuelven en positivas.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.
2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.
3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

El ser humano tiene emociones. Estas son vitales para el bienestar integral de la persona. Hay emociones positivas y negativas. ¿Cómo afectan la vida cristiana? ¿Cómo se manifestó en la vida de Jesús?

I. EL SER HUMANO Y LAS EMOCIONES

1. **Definición** de emoción es**:** “Estado de alteración o agitación del ánimo, que es causado por un estímulo exterior o interior”.
   - Las emociones son parte integral de nuestras vidas. Cuando Dios creó a los seres humanos, sus planes eran santos, sus objetivos eran elevados. Adán y Eva poseían mentes equilibradas, pero debido al pecado nos hemos degenerado y envilecido.
   - Las emociones afectan toda nuestra vida diaria; desde las decisiones que tomamos hasta la forma en que nos relacionamos con Dios.
   - El apóstol Pablo afirma: “La mentalidad pecaminosa es muerte, mientras que la mentalidad que proviene del Espíritu es vida y paz” (Romanos 8:6).

2. **Tipos generales de emociones**, las negativas y las positivas. Ambas influyen en nuestra vida afectándonos para bien o para mal.

3. **Emociones negativas** en la Biblia. En 2 Samuel 13 se describe las emociones negativas de varios personajes bíblicos. En el relato de Tamar y Amnón, este último se enamora de Tamar quien es su media hermana. Él abusa de ella y luego la abandona en medio de su desgracia y vergüenza. El comportamiento impulsivo y emocional de Amnón lo llevó a violar la ley moral de Dios. Fue algo que acarreó vergüenza y dolor sobre él y sobre su familia.
   - Amnón manifestó odio, excitación, desenfreno.
   - Tamar manifestó: Humillación, vejada, abusada, airada.
   - David manifestó: Enojo, tristeza, preocupación, dolor.
   - Absalón manifestó: Resentimiento, venganza, odio.
   - **Los efectos** de las emociones o estados emocionales negativos que se manifiestan en el ser humano, producen reacciones fisiológicas inmediatas: *palpitaciones, músculos tensos, sequedad de la boca, transpiración fría. Manifestación prolongada de estos síntomas se asocia con complicaciones cardiacas y digestivas*.
   - **Permitir** que nuestras emociones nos dominen puede acarrear consecuencias negativas de carácter irreversible

4. **Emociones positivas en la Biblia**. La psicología positiva busca promover las emociones positivas con el fin de obtener felicidad y prevenir enfermedades mentales.
   - Gálatas 5:22 presenta una lista de emociones positivas, es el fruto del Espíritu Santo.
   - **La compasión**, la bondad, la humildad, la suavidad, la paciencia, está relacionado directamente con el bienestar de la persona y le da una visión positiva y una relación edificante con sus semejantes y con Dios.
   - Pablo dice **que el amor** es lo más importante (1 Corintios 13; Colosenses 3:12-14). El amor es más que una emoción: es la emoción suprema. Dios es amor y el desea que experimentemos lo que significa que el nos ama.
   - El amor **trae consigo** un conjunto de otros sentimientos y emociones positivos que pueden ser traducidos en conductas muy deseables.
   - La vida de los **primeros cristianos** también estuvo llena de emociones positivas a pesar de las muchas adversidades que sufrieron. Hechos 2:46 y 47

dice:"Partiendo el pan en las casas, comían juntos *con alegría y sencillez de corazón, alabando a Dios, y teniendo favor con todo el pueblo*"

5. Efectos saludables de las emociones positivas.
   - **Longevidad**. Hay evidencias de que abrigar emociones negativas afecta adversamente la salud y la longevidad; en contraste, una visión positiva las promueve.
   - **Mejor Salud**. Por eso, cuanto más positivas sean tu visión y tus emociones, mejor será la salud general que gozarás.

6. Sin las emociones, no podríamos gozar plenamente de la vida. Las emociones, tanto positivas como negativas, son instrumentos que Dios utiliza para enseñarnos importantes lecciones, así como para edificar nuestros caracteres. Ser cristiano no significa que en todo momento disfrutaremos de felicidad. Siempre habrá ocasiones en las que estaremos enojados, tristes o temerosos.

II. JESUS Y LAS EMOCIONES

Los evangelios nos permiten vislumbrar momentos de la vida de Jesús en los que mostró emociones. El fue plenamente hombre, por lo tanto manifestó las emociones del ser humano.

1. **La compasión,** es tal vez la emoción mas aludida los relatos de la vida de Jesús. Por ejemplo, vemos a un leproso que se acerca a Jesús, que cae sobre sus rodillas y pide ser sanado. El texto nos dice que Jesús, "movido a compasión", extendió su mano y tocó al hombre (Marcos 1:41, NVI). Alimentar a la multitud (Marcos 8:1-3)
   - Los leprosos eran confinados sin compasión alguna a vivir fuera de la ciudad. Jesús lo sanó, lo tocó (Mateo 8:1-4)
   - Marcos 9:36, donde Jesús enfatizó el toque físico personal. Él sostuvo a los niños, y les mostró amor y afecto. También tocó a personas enfermas, para comunicarles el divino poder sanador.
   - En el encuentro con el joven rico (Marcos 10:21, 22), ambos hombres experimentaron emociones profundas: amor (Jesús) y tristeza (el joven rico).

2. **Amor.** Que es la suprema emoción positiva, el tema central del evangelio. Jesús mostró su amor por las personas en muchas ocasiones.
   - Indicó una orden de discipulado: "Esto os mando: Que os améis unos a otros" (Juan 15:17).
   - Cristo amó a Marta, a su hermana María y a Lázaro, y encontraba solaz en su casa de Betania cuando estaba cansado. Pero no limitó su amor sólo a quienes lo seguían.
   - La historia del encuentro de Jesús con el joven rico nos enseña que él ama a sus hijos aun cuando ellos no le obedezcan. Aunque este joven rico se alejó de Jesús, "mirándole, le amó" (Marcos 10:21).

3. ***Tristeza y congoja*** (Marcos 3:5). Generaron estas emociones en Jesús porque preferían dejar a alguien con un dolor agudo, el hombre de la mano seca, que hacer lo que pudieran para dar alivio en sábado.

4. ***Frustración*** (Marcos 8:12). La versión Reina Valera 60 dice: "Gimiendo en su espíritu" ("lanzó un profundo suspiro", NVI). No sabemos exactamente lo que sintió Jesús; puede haber sido una mezcla de ira, frustración, lástima y tristeza.

5. ***Indignación*** (Marcos 11:15-17). Aunque algunos no comprendían la conducta agresiva de Jesús al limpiar el templo, aparentemente la seriedad de la ofensa requería una intervención clara y fuerte.

6. ***Angustia*** (Mateo 26:37, 38). En el Getsemaní, el Hombre Jesús experimentó una angustia mucho mayor que la que cualquier otro ser humano haya experimentado.
   a. el sentimiento de que estaba por asumir toda la culpa de la humanidad, pasada, presente y futura;
   b. su necesidad de apoyo por parte de Pedro, Santiago y Juan;
   c. el contarles a sus discípulos acerca de la agonía, diciendo: "Mi alma está muy triste, hasta la muerte";
   d. su pedido al Padre de que, si era posible, "esta copa" fuese quitada de él: es decir, que se cambiara el plan de Dios, que Jesús no tuviera que pasar lo que estaba a punto de experimentar.

7. **Llanto**. La Biblia, en los Evangelios, registra dos ocasiones en que Jesús llora. La gente generalmente llora por sí mismas; pero, en estas ocasiones, la tristeza de Jesús procedía de un profundo sentimiento por otros.
   - **Por Jerusalén**. Lucas 19:41 al 44. Jesús llora por la tristeza que sentía al mirar el futuro y ver la suerte de Jerusalén. También sentía tristeza por los habitantes de la ciudad que lo habían rechazado. *"Las lágrimas de Jesús sobre el monte, cuando contemplaba la ciudad de su amor y cuidado, rodeado de la alegría y los hosannas de millares, fueron las últimas súplicas del amor rechazado y de la compasión*" (*Spirit of Prophecy*, tomo 3, p. 20).
   - **Muerte de Lázaro.** Juan 11:32-38, registra cuando Jesús llora ante la tumba de Lázaro. Llora por la incredulidad de los judíos.

8. **Isaías 53 prefigura** al Mesías doliente, sufriente, por amor a la raza humana. El profeta Isaías predijo en un lenguaje conmovedor cómo Jesús sería despreciado y rechazado. "varón de dolores", "Experimentado en quebrantos", "por su llaga fuimos curados" son frases que describen su dolor por los pecadores.

9. Precisamente al darnos cuenta de las intensas experiencias emocionales por las que pasó Jesús, podemos comprender y encontrar alivio al saber que nos comprende y que el venció en todo momento. El sigue llorando si no lo aceptamos, si nos desligamos de Él.

III. PLAN PARA CURAR LAS EMOCIONES DOLOROSAS

1. La biblia presenta un plan divino para curar las emociones dolorosas. Juan 16:20-24 esboza consejos pertinentes sobre el dolor y el sufrimiento. Es un pasaje lleno de esperanza:
   - **Injusticia**. La vida se presenta injusta, Dios nos ofrece gozo.
   - **Cambio.** La angustia, el sufrimiento, el dolor se terminaran. Dios lo cambiara.

- **Olvidar.** La vida pasada será olvidada, dejada de lado, desaparecerá. Los recuerdos nefastos traen malos momentos.
- **Sufriremos**. Todos tenemos que experimentar algún dolor. Dios lo transforma para nuestro bien. "lloraremos" (16:22)
- **Gozo firme.** El gozo de Cristo es para siempre. Tengamos esperanza.
- **Pedir sin cesar.** Pedir en el nombre de Jesús." Pedid, y recibiréis, para que vuestro gozo sea cumplido ("completo", NVI) (1 Juan 6:24).
- **El mal acabara** y el gozo de Cristo suplirá todas nuestras necesidades. "*Debe mantenerse una guerra constante contra la mente carnal; y la influencia refinadora de la gracia de Dios debe ayudarnos, la cual atraerá la mente hacia arriba y la habituará a meditar en temas puros y santos*". Eventos de los últimos días, p. 226.

2. Las promesas de Dios nos dan la oportunidad de hacer frente a las emociones negativas con esperanza. La inteligencia emocional desde el punto de vista Bíblico es posible mediante Cristo.
   - **La inteligencia emocional** tiene que ver con el dominio de nuestras emociones, de modo que podamos alcanzar metas y edificar relaciones.
   - Uno de los **rasgos más deseables** es la capacidad de transformar las emociones negativas en positivas.
   - **Otro rasgo útil** es la capacidad para sobrevivir a experiencias emocionales dolorosas que todos debemos afrontar tarde o temprano.

3. Sabemos que él puede darnos esa paz "que sobrepasa todo entendimiento" (Filipenses 4:7); y que él promete ser nuestro refugio y fortaleza, "nuestra ayuda segura en tiempos de angustia" (Salmo 46:1). Dios te comprende y desea que domines tus emociones.
   - *"El fijarnos por demás en nuestras emociones y ceder a nuestros sentimientos es exponernos a la duda y enredarnos en perplejidades. En vez de mirarnos a nosotros mismos, miremos a Jesús*". Ministerio de Curación, 193.

RESUMEN

Dios nos creo con emociones, el pecado introdujo las emociones negativas. Cristo vino para darnos vida, es nuestro ejemplo para controlar nuestras emociones y transformar las negativas en positivas.

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Cochabamba
Unión Boliviana



RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática